

Bezglutēna ēdienkarte 1.-4. klašu audzēkņi

1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
		Bezglutēna makaronii ar maltu		180	14.4	18.9	40	388
		cūkgaļu un dārzeņiem		100	1.4	2.7	4.8	50
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		10	0.9	0.2	8.3	39
		Rīsu galete		Kopā:			21.5	27.3
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A07					
		dārzeņu mērcē(bez miltiem,bez krējuma))		100	13.2	17	2.9	217
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	9	68
		Biezpiena deserts		50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
Kopā:				24	25.8	55.2	550	
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		150	3.8	3.9	18.6	125
		Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bez olas)		70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Sezonas dārzeņu salāti ar lociņiem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:				20.9	28.3	63.3
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	4.6	7.3	77
		Vistas giross		A03,A10	50	12.8	9.2	0.5
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Piens*	A07	180	5	4.5	8.5	95
Kopā:				24.8	25.4	62.7	579	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	150/5	3.4	6.4	15.5	133
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis ar dārzeņu mērci		50/30	11.8	10	4.7	156
		Vārīti bezglutēna makaroni		100	2.2	2	26.6	133
		Jauno kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
		Kopā:				25.4	27.1	68.2

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113